

## INDICE

Quando ho conosciuto Ambrogio <i>di Giangiacomo Schiavi</i>	9
I. Ieri e oggi	
Reinventarsi una vita	25
La mosca al naso	30
Controvento e controcorrente	35
Il sogno di ricominciare	39
I giorni grandi	42
Chiedo il diritto di vivere	45
Non dimenticatemi	49
Vincere la paura	52
II. La lezione	
Il mestiere di padre	59
Pane, nutella e <i>Jonathan</i>	62
Lettera dal carcere	65
Imparare dai campioni	68

III. Gli amici	
Mauro, aspettami	73
Non mollare	77
Dalla parte dei secondi	81
Una debole farfalla	84
A mani nude	89
Senza padrone	94
Telepatia	97
Fratelli di corsa	100
IV. Fede e destino	
La vita, sempre	105
Io credo	108
Non arrendersi mai	111
<i>Sursum corda</i>	116
V. Dal mare al deserto	
C'era una volta il <i>Surprise</i>	121
Passaggio a Capo Horn	124
Il mare in fondo al cuore	127
Le sabbie del Turkmenistan	130
Ringraziamenti	135